



CEIP MARIANO BENLLIURE

Marzo 2026

Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 802 Glú 104 Líp 25 Pro 28
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas (12)
Coditos a la sorrentina (1.4.7.8.10)
Rodaja de merluza orly con mahonesa (1.3.4.5.7.8.12.14)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

3 Kcal 725 Glú 95 Líp 24 Pro 19
Mezclum, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas con chorizo y hortalizas ECO (1.7.12)
Tortilla de calabacín (4)
Postre Fruta ECO **Pan (1.7.10)**

4 Kcal 744 Glú 95 Líp 25 Pro 23
Lechuga, tomate, zanahoria y queso (4.8)
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO
Burguer de coliflor y sésamo (1.4.8.11)
Postre Fruta **Pan inte(1.7.10)**

5 Kcal 793 Glú 95 Líp 23 Pro 25
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido (1.4.7.9.10)
Cocido
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

6 Kcal 811 Glú 114 Líp 31 Pro 25
Tosta de humus (1.7.8.10.11)
Ensalada valenciana completa (4.5)
Arroz rossejat (7.12)
Postre Fruta **Pan inte(1.7.10)**

9 Kcal 794 Glú 90 Líp 34 Pro 38
Mezclum, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas con arroz integral y patatas (1)
Ventresca merluza en salsa mery (3.5.14)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

10 Kcal 792 Glú 94 Líp 27 Pro 24
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas (12)
Macarrones integrales c tomate y queso(1.4.7.8.10)
Tortilla francesa y zanahoria baby salteada (4)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

11 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Crema de alubias, calabaza y manzana
Hamburguesa mixta con ketchup (7.12)
Postre Fruta **Pan inte(1.7.10)**

12 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 35
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Sopa de pescado con lluvia (1.3.4.5.7.9.10.14)
Alitas de pollo al horno con hierbas provenzales
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

13 Kcal 794 Glú 96 Líp 25 Pro 24
JORNADA FALLERA
Arroz a banda con allioli (3.4.5.12.14)
Jamón de pavo y queso manchego (4.8)
Postre Lácteo (8) **Pan inte(1.7.10)**

16 Kcal 890 Glú 91 Líp 31 Pro 23
Lechuga, tomate, maíz y queso (4.8)
Canelones gratinados (1.3.4.5.7.8.14)
Boquerones mariposa rebizados (1.2.3.4.5.7.8.12.14)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

17 FESTIVO

18 FESTIVO

19 FESTIVO

20 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 26
Zanahoria, maíz, aceitunas (12) y remolacha
Arroz a la milanesa
Pizza de york y queso (1.4.5.7.8.9.10.12)
Postre Fruta **Pan inte(1.7.10)**

23 Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 24
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Espirales con tomate, cebolla y atún (1.4.5.7.10)
Nuggets de brócoli (1.4.8)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

24 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 30
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de legumbres y hortalizas ECO
Solomillo de pollo empanado (1.7.8.10.13)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

25 Kcal 744 Glú 95 Líp 25 Pro 23
Lechuga, maíz, aceitunas (12) y remolacha
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata (4)
Postre Fruta **Pan inte(1.7.10)**

26 Kcal 756 Glú 78 Líp 23 Pro 30
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave y verduras c estrellitas (1.4.7.9.10)
Pollo a la cazadora con tomate, cebolla y tomillo
Postre Lácteo (8) **Pan (1.7.10)**

27 Kcal 810 Glú 93 Líp 27 Pro 31
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas (12)
Arroz con tomate
Varitas de merluza (1.3.5.7.8.10.14)
Postre Fruta **Pan inte(1.7.10)**

30 Kcal 792 Glú 86 Líp 32 Pro 29
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Espaguetis a la carbonara con bacon (1.4.7.8.10)
Filete de abadejo a la vizcaína (3.5.14)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

31 Kcal 810 Glú 85 Líp 21 Pro 30
Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria
Lentejas juliana con moniato rojo y patatas (1)
Longaniza de magro con tomate (7.12)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)

Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Alérgenos: 1.Gluten 2.F.Cáscara 3.Crustáceos 4.Huevo 5.Pescado 6.Cacahuetes 7.Soja 8.Lече 9.Apio 10.Mostaza 11.Sésamo 12.Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos

COMIDA

CENA



CEIP MARIANO BENLLIURE

Març 2026
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

2 Kcal 802 Glú 104 Líp 25 Pro 28
Iceberg, tomata, carlota i olives (12)
Codets sorrentina (1.4.7.8.10)
Rodanxa de lluç orly amb maionesa (1.3.4.5.7.8.12.14)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

9 Kcal 794 Glú 90 Líp 34 Pro 38
Mesclum, tomata, dacs i carlota
Llentilles amb arròs integral i creïlles (1)
Ventresca de lluç amb salsa meri (3.5.14)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

16 Kcal 890 Glú 91 Líp 31 Pro 23
Enciam, tomata, dacs i formatge (4.8)
Canelons gratinats (1.3.4.5.7.8.14)
Aladroc papallona arrebossats (1.2.3.4.5.7.8.12.14)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

23 Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 24
Escarola, tomata, dacs i carlota
Espirals amb tomata, ceba i tonyina (1.4.5.7.10)
Nuggets de bròcoli (1.4.8)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

30 Kcal 792 Glú 86 Líp 32 Pro 29
Enciam, tomata, olives (12) i remolatxa
Espaguetis carbonara amb bacon (1.4.7.8.10)
Filet de abadejo a la biscaina (3.5.14)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

Dimarts

3 Kcal 725 Glú 95 Líp 24 Pro 19
Mesclum, tomata, dacs i carlota
Llentilles amb xoriço i hortalisses ECO(1.7.12)
Trita de carabasseta (4)
Postre Fruita ECO **Pa (1.7.10)**

10 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 35
Iceberg, tomata, carlota i olives (12)
Macarrons integrals amb tomata i formatge (1.4)
Trita francesa i carlota baby saltada (4)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

17 FESTIU

24 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 30
Enciam, tomata, dacs i taronja
Crema de llegums i hortalisses ECO
Rellom de pollastre empanat (1.7.8.10.13)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

31 Kcal 810 Glú 85 Líp 21 Pro 30
Enciam, tomata, remolatxa i carlota
Llentilles juliana amb moniato roig i creïlles(1)
Llonganisses de magre amb tomata (7.12)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

Dimecres

4 Kcal 744 Glú 95 Líp 25 Pro 23
Enciam, tomata, carlota i formatge (4.8)
Potatge de cigrons amb hortalisses ECO
Burguer de coliflor i sèsam (1.4.8.11)
Postre Fruita **Pa integ(1.7.10)**

11 Kcal 792 Glú 94 Líp 27 Pro 24
Escarola, tomata, dacs i carlota
Crema de fesols blancs, carabassa i poma
Hamburguesa mixta amb quèetchup (7.12)
Postre Fruita ECO **Pa integ(1.7.10)**

18 FESTIU

25 Kcal 744 Glú 95 Líp 25 Pro 23
Enciam, dacs, olives (12) i remolatxa
Potatge de cigrons
Trita de creïlles (4)
Postre Fruita **Pa integ(1.7.10)**

31 Kcal 810 Glú 85 Líp 21 Pro 30
Enciam, tomata, remolatxa i carlota
Llentilles juliana amb moniato roig i creïlles(1)
Llonganisses de magre amb tomata (7.12)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

Dijous

5 Kcal 793 Glú 95 Líp 23 Pro 25
Escarola, tomata, dacs i carlota
Sopa de putxero (1.4.7.9.10)
Putxero
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

12 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Enciam, tomata, dacs i taronja
Sopa de peix amb plutja (1.3.4.5.7.9.10.14)
Aletes de pollastre al forn amb herbes provençals
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

19 FESTIU

26 Kcal 756 Glú 78 Líp 23 Pro 30
Escarola, tomata, dacs i carlota
Sopa d'au i verdures amb estrelles (1.4.7.9.10)
Pollastre a la caçadora amb tomata, ceba i timó
Postre Lacti (8) **Pa (1.7.10)**

31 Kcal 810 Glú 85 Líp 21 Pro 30
Enciam, tomata, remolatxa i carlota
Llentilles juliana amb moniato roig i creïlles(1)
Llonganisses de magre amb tomata (7.12)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

Divendres

6 Kcal 811 Glú 114 Líp 31 Pro 25
Torrada d'humus (1.7.8.10.11)
Amanida valenciana completa (4.5)
Arròs rossejat (7.12)
Postre Fruita **Pa integ(1.7.10)**

13 Kcal 794 Glú 96 Líp 25 Pro 24
JORNADA FALLERA
Arròs a banda amb allioli (3.4.5.12.14)
Pernil de titot i formatge manxec (4.8)
Postre Lacti (8) **Pa integ(1.7.10)**

20 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 26
Carlota, dacs, olives (12) i remolatxa
Arròs a la milanesa
Pizza de pernil dolç i formatge (1.4.5.7.8.9.10.12)
Postre Fruita **Pa integ(1.7.10)**

27 Kcal 810 Glú 93 Líp 27 Pro 31
Iceberg, tomata, carlota i olives (12)
Arròs amb tomata
Varettes de lluç (1.3.5.7.8.10.14)
Postre Fruita ECO **Pa integ(1.7.10)**

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Al.lèrgens: 1.Gluten 2.Fruits Secs 3.Crustacis 4.Ou 5.Peix 6.Cacauets 7.Soja 8.Llet 9.Api 10.Mostassa 11.Sèsam 12.Sulfits 13.Tramussos 14.Mol.luscós

DINAR

SOPAR